

**„Õpime ujuma“ koolitusprogramm**  
**Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele**  
2024. aastal

**1. päev:**

**9:00 - 11:20 - Koolitus algab klassis:**

- Sissejuhatus
- “Õpime ujuma” metoodika ülesehitus – põhiharjutused/juurdeviivad harjutused
- “Õpime ujuma” metoodika puhul kasutatavad mõisted
- Mis on ujumisoskus
- Kooliujumise ja uue õppekava tutvustus
- e-õppevahendite tutvustamine ja kasutamise võimalused

**Grupitöö**

- Gruppide moodustamine
- Veega kohanemise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades
- Sukeldumise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

**11:30 - 13:00 Basseinis:**

- Üldine korraldus basseinis
- Näidistund
- Veega kohanemine ja vee omadused

**Grupitöö**

- Veega kohanemise tunni läbiviimine
- Sukeldumise tunni läbiviimine

**13:10 – 13:30 Lõuna**

**13:30 – 15:50 Klassis:**

- Ujumisõpetuse organiseerimine
- Kuidas ehitada üles 30 minutiline ujumistund
- Basseini kasutus, kui on mitu kursust ühel ajal basseinis
- Vee omadused
- Veeohutus (+ esmaabi)
- Ohutus ujumistunnis

**Grupitöö**

- Hõljumise tunni ettevalmistamine gruppides kasutades e-õppevahendeid ja juhendmaterjale
- Libisemise tunni ettevalmistamine

**16.00 - 17.00 Basseinis:**

**Grupitöö**

- Hõljumise tunni läbiviimine
- e-õppevahendite ja juhendmaterjali kasutamine basseini ääres

## 2.päev:

### **9:00 – 10:30 Basseinis:**

#### **Grupitöö**

- Libisemise tunni läbiviimine
- Sõudlemine (sculling) ja vees edasi liikumine
- Veeohutuse harjutused

### **10:40 – 12:10 Klassis:**

- Lapse areng ja meelte tähendus ujuma õppimisel
- Ujumisõpetaja roll
- Veehirm
- Ujumisklubi, vanemate ja laste eesmärk ujumiskursustel

### **12:10 – 12:30 Lõuna**

### **12:30 – 12:50 Klassis:**

#### **Grupitöö**

- Sõudlemise (sculling) ja vees edasi liikumise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

### **13:00 – 14:00 Basseinis:**

- Sõudlemise (sculling) tunni läbiviimine
- Veis edasi liikumise tunni läbiviimine
- Veis tunni läbiviimine
- Märgiujumine

### **14:10 – 15:00 Klassis:**

- Veega sõber ja oskuste märkide tutvustus ja – märkidega motiveerimine
- Kursuse kohta tagasiside, küsimused ja diskussioon
- Kokkuvõte

### **OSALEJATEL KAASA VÕTTA:**

- Kirjutusvahend
- Kahed ujumisriided
- Dressid ja T-särk
- 2 suurt saunalina
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.
- E-õppevahendite kasutamiseks seade (**tahvelarvuti, arvuti või nutitelefon**)

Koolitust korraldab Eesti Ujumisliit koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumiga. E-õppematerjalide eestindamise ja tootmise on tellinud Haridus- ja Teadusministeerium ning tootmist rahastab Euroopa Sotsiaalfond meetme "Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ning kasutuselevõtt".

